

<<我型我塑>>

图书基本信息

书名：<<我型我塑>>

13位ISBN编号：9787807057444

10位ISBN编号：7807057440

出版时间：2008-4

出版时间：成都时代出版社

作者：蔡武军

页数：113

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<我型我塑>>

前言

健身新纪元：功夫也塑身 当克拉克·盖博在电影《一夜风流》中脱下衣衫时，发生了两件非凡的事：头一件是成批制衣商加入了清算破产的行列；第二件是成千上万人目不转睛地盯着这位有史以来最性感男人健硕的上半身。

这令人热血沸腾的短短一瞬所带来的震撼，是现代人着实无法感受的。与其说这是观众对美男的挚爱，倒不如说是对肌肉虬结美型男的狂热。

对于男性的形体美，人们从来就没有吝啬过自己的赞美之词。苏联著名诗人马雅科夫斯基称颂“结实的肌肉和古铜色的皮肤是世界上最美丽的衣裳”。对于力与美的追求，男士们从来就没有放弃过，从古至今，孜孜不倦。

古希腊，男人们在竞技场上搏斗，赤膊较量，任所有的肌肉恣意绽放，饱满而亮泽。那时的男男，既拥有健美的身型，又拥有一身绝好的功夫。英雄，是力与美的结合体！

时光流转，历史早已翻过了男人要靠拳头打天下那一页。现代生活让男人拥有更多的智慧去指点江山的同时，也在不知不觉间剥夺了他们自亚当以来就引以为傲的完美身型、健康体魄。

<<我型我塑>>

内容概要

英雄健身术，全球至尊功夫武技精华，融合现代有氧健身概念，成就现代男士健身运动终极理想。雕塑肌肉、强健体魄、敏捷身手、抗击压力、强化气质。

肌肉美型+实用功夫+英雄气度 = 无敌强健。

勇敢者的运动——拳击；技击之王——柔道；来自泰国的最强格斗术——泰拳；坚韧精博，韩国武道——跆拳道；东方武魂——中国功夫。

全方位锻炼体能、耐力、爆发力练就如古罗马雕塑完美健壮的壮魄，提升防御和制敌实战能力，培养自信、勇敢、坚毅的英雄气度，成就现代男士们健体防身的终极梦想。

<<我型我塑>>

作者简介

蔡武军，亚洲体适能专业学院高级教练、塑体专家
国际康体专业学院专业护理师
亚洲最佳健身会——中航健身会首席私人塑型教练
2002年广东省“健美力士”
中国河南省“健美先生”
IWUF国际武术联合会会员
WKA世界自由搏击协会会员

<<我型我塑>>

书籍目录

第一章 功夫健身风靡全球 1.功夫健身术，打造无敌强健英雄男 练就强健体魄，打造肌肉美型男
强化身体各项机能，为男人健康护航 健硕的体型、端正的体态，尽显男人英雄气度 减压
消疲，平衡身心，让男人在激烈竞争中立于不败 功夫的卓越精神内涵，重塑现代男人完美人格
2.功夫酷男，威霸四方 功夫之龙——李小龙 功夫皇帝——李连杰 搏击之王——尚格·
云顿 泰国铁拳——托尼·贾 铁血硬汉——史泰龙 强权总统——普京第二章 功夫魔力塑
肌工厂 1.功力热身，迈向肌肉劲男的第一步 2.重拳出击，练就强壮铁臂 3.雕胸塑腹，健美上半身
型 4.最强格斗术，打造宽厚背肌 5.无敌腿技，强健臀腿肌肉 6.动静相宜、柔韧平衡放松功第三章
功夫魔幻食堂，吃出“肌型男” 1.有效摄取器自质的饮食对策 配合充足分量，来增加蛋白质的
摄取量 选择含有高氨基酸的食物 马上就能进行的饮食生活改善重点 每天尽量采取少量多
餐的方式进食 蛋白质要抓对时机摄取 肌肉形成组织与蛋白质的摄取时机 2.科学食用辅助食
品附录：人体肌肉地图

<<我型我塑>>

章节摘录

第一章 功夫健身风靡全球 1.功夫健身术，打造无敌强健英雄男 练就强健体魄，打造肌肉健美型男 在艺术家、人类学家和健美专家的眼里，肌肉是人体力量的源泉，同时也是力与美的象征。

健美体型、强壮体魄和发达的肌肉密切相关。

发达的颈肌使人颈部挺直，强壮有力；发达的胸肌（胸大肌、胸小肌）使人胸部坚实健硕；发达的肱二头肌、肱三头肌及前臂肌群，可使手臂线条鲜明、粗壮有力；覆盖在肩部的三角肌可使肩部增宽，加上发达的背阔肌，就会使躯干呈美丽的V形；有力的骶棘肌能固定脊柱，使上体挺直，不致弓腰驼背；发达的腹肌能增强腹压，保护内脏，有利于缩小腰围，增强美感。

因此，发达的肌肉是男人最炫目的外衣。

功夫健身的一个突出作用是可以有效地锻炼全身肌肉，增长力量。

在人体中，肌肉、骨骼、关节和韧带等共同组成了运动器官，使有机体得以进行各种各样复杂精细的运动，而一切运动的原动力就是那些大大小小的肌肉。

功夫健身训练中要经常采用各种各样的杠铃、哑铃等负重动作，对全身各部位肌肉进行锻炼，每次练习几乎都是极限练习，能够使肌肉得到强烈的刺激，从而使肌纤维增粗、毛细血管网增多、生理横断面增大，肌肉变得丰满结实而发达，也就是通常所说的肌肉“块头增大”了。

此外，在功夫健身过程中，中枢神经系统的调节机能得到改善，神经运动过程的强度和集中能力得以提高。

这样在力量训练影响下，肌细胞内的肌动蛋白和肌球蛋白等收缩物质含量增加，肌肉的收缩能力增强、弹性增加，脂肪减少，松软的肌肉变得结实紧绷。

所有这些变化的结果导致肌肉力量大幅度增长，特别是肌肉群的力量，能达到相当高的水平。

<<我型我塑>>

编辑推荐

肌肉美型 + 超凡功夫 + 英雄气度 = 无敌强健

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>